

# Ask Don't Tell



Overweight Sensitivity “Do no harm”

INSTEAD OF...	USE...
• Obesity	• Overweight
• Ideal Weight	• Healthier Weight
• Personal	• Family
Improvement	Improvement
• Focus on Weight	• Focus on Lifestyle
• Diets or “Bad Foods”	• Healthier Food Choices
• Exercise	• Physical Activity

## Open the Encounter

### Ask Permission

Would you be willing to spend a few minutes discussing your child's weight?  
Are you interested in discussing ways to keep your child healthy and energized?

### Ask an open-ended question, listen, and summarize

What do you think/How do you feel about your child's weight?

What have you tried so far to work toward a healthier weight for your child?

### Share BMI / Weight — Optional

Your child's current weight puts him/her at risk for developing heart disease and diabetes.

Your child's BMI is at the \_\_\_ percentile. The recommended level for your child's age and gender is \_\_\_ or below.

- Ask for the parent's/guardian's interpretation: “What do make of this?” “How does this make you feel?”
- Add your own interpretation or advice as needed AFTER eliciting the parent/guardian's response.

## Negotiate the Agenda

5+ Eat at least five servings or 2 1/2 cups of fruits and vegetables every day. \*

2 Limit TV and other screen time to two hours or less each day.

1 Get up and get moving for one hour of physical activity every day.

0 Avoid soda and sugar-sweetened drinks.

- Is there one of these you'd like to discuss further today? Or perhaps you have another idea that isn't listed here?

\* 5+: For children 2-3 years, eat at least 2 cups of fruits and veggies each day.

For children 4 - 5 years, eat at least 2 1/2 cups of fruits and veggies.

## Assess Readiness

On a scale from 0 to 10, how ready are you to consider [option chosen above 5+, 2, 1, or 0]?

- Straight question: Why a \_\_\_?
- Backward question: Why a \_\_\_ and not a \_\_\_?
- Forward question: What would it take to move your child from a \_\_\_ to a \_\_\_?

## Explore Ambivalence

Step 1: Ask a pair of questions to help the parent/guardian explore the pros and cons of the issue.

- What are the things you like about \_\_\_? AND What are the things you don't like about \_\_\_? OR
- What are the advantages of keeping things the same? AND What are the advantages of making a change?

### Step 2:

- Summarize ambivalence: Let me see if I understand what you've told me so far....  
(begin with reasons for maintaining the status quo, end with reasons for making a change)
- Ask: Did I get it all? / Did I get it right?

## Tailor the Intervention

### Stages of Readiness Key Questions

#### NOT Ready 0 – 3

Raise awareness  
Elicit change talk  
Advise and encourage

#### Unsure 4 – 6

Evaluate ambivalence  
Elicit change talk  
Build readiness

#### Ready 7 – 10

Strengthen commitment  
Elicit change talk  
Facilitate action planning

- Would you be interested to know how to help your child reach a healthy weight?
- How can I help?
- What might need to be different for you to consider a change in the future?
- Where does that leave you and your child now?
- What do you see as your next steps?
- What are you thinking/feeling at this point?
- Where does \_\_\_\_\_ fit into your and your child's future?
- Why is this important to you now?
- What are your ideas for making this work?
- What might get in the way? How might you work around the barriers?
- How might you reward your child along the way?

## Close the Encounter

Summarize: Our time is almost up. Let's take a look at what you've worked through today...

- Show appreciation and acknowledge willingness to discuss change: Thank you for being willing to discuss your child's weight.
- Offer advice, emphasize choice, express confidence: I strongly encourage you to help your child be more physically active. The choice to increase activity is entirely yours. I am confident that if you decide to help your child become more active you can be successful.
- Confirm next steps and arrange for follow up: Are you able to come back in one month so we can continue to work together?



PROMOTE PROTECT PROSPER  
South Carolina Department of Health  
and Environmental Control

# Pregunte No diga



La sensibilidad al tema del sobrepeso "no lastima"

EN LUGAR DE...	USE...
• Obesidad	• Soprepeso
• Peso ideal	• Peso saludable
• Mejora Personal	• Mejora Familiar
• Enfocarse en el peso	• Enfóquese en estilo de vida
• Dietas o "mala comida"	• Alimentos saludables
• Ejercicio	• Actividad física

## Abra el encuentro

### Pida permiso

¿Estaría dispuesto a hablar por algunos minutos sobre el peso de su niño?

¿Está usted interesado en hablar sobre las formas de mantener a su niño saludable y con energía?

### Haga preguntas abiertas, escuche y resuma

¿Qué piensa? / ¿Cómo se siente acerca del peso de su niño?

¿Qué métodos ha probado hasta el momento para conseguir un peso más saludable para su niño?

### Comparta BMI (índice de masa corporal) – opcional

El peso actual de su niño le coloca en alto riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y diabetes.

El índice de masa corporal de su niño es de \_\_\_\_ por ciento. El nivel recomendado para su edad y género es de \_\_\_\_ o debajo.

- Pregunte por la interpretación del tutor / padre / madre: ¿Qué piensa usted de esto? ¿Cómo se siente sobre esto?
- Dé su propia interpretación o consejo como sea necesario DESPUÉS de que el paciente / padre de familia responda.

## Negocie las prioridades

5+ Coma cinco porciones o 2 ½ tazas de frutas y verduras cada día.

2 Limite el tiempo de estar frente a la pantalla a 2 horas o menos al día.

1 Levántese y haga una hora de actividad física cada día.

0 Limite el consumo de sodas y bebidas azucaradas.

- ¿Le gustaría hablar más sobre algunas de estas formas? ¿O a lo mejor tiene usted otra idea que no está listada aquí?

\*5+: para niños de 2 a 3 años, necesitan comer al menos 2 tazas de frutas y verduras cada día.

Para niños de 4 a 5 años, necesitan comer al menos 2 1/2 tazas de frutas y verduras cada día.

## Evalúe la preparación

En una escala de 0 a 10, ¿Qué tan preparado se siente usted para considerar [Opción escogida anteriormente 5+, 2, 1, ó 0]?

- Pregunta directa: ¿Por qué escogió \_\_\_\_?
- Pregunta del pasado: ¿Por qué escogió \_\_\_\_ y no \_\_\_\_?
- Pregunta del futuro: ¿Qué podrá mover a su niño de \_\_\_\_ a \_\_\_\_?

## Explore ambivalencia

Paso 1: Haga un par de preguntas para ayudar al paciente a explorar las ventajas y desventajas del asunto.

- ¿Cuáles son las cosas que le gustan sobre \_\_\_\_? Y ¿Cuáles son las ventajas de hacer el cambio \_\_\_\_? O
- ¿Cuáles son las ventajas de mantener las cosas de la misma manera? Y ¿Cuáles son las ventajas de hacer el cambio?

Paso 2:

- Resuma su ambivalencia: Déjeme ver si yo he entendido lo que me ha dicho hasta ahora....  
(Empiece con razones para mantener el estado de las cosas, finalice con razones para hacer el cambio)
- Pregunte: ¿Lo entendí todo? ¿Lo entendí correctamente?

## Adapte la intervención

### Nivel de preparación Preguntas clave

#### No está preparado 0 – 3

Cree conciencia  
Hable sobre cambios  
Aconseje y anime

#### Inseguro 4 – 6

Evalúe la ambivalencia  
Hable sobre cambios  
Construya la preparación

#### Preparado 7 – 10

Fortalezca el compromiso  
Hable sobre cambios  
Facilite el plan de acción

- ¿Estaría usted interesado en aprender más sobre formas de mantenerse saludable?
- ¿Cómo puedo ayudarle?
- ¿Qué debería ser diferente en su vida para que considerara un cambio en el futuro?
- ¿Dónde se ve usted y su niño ahora?
- ¿Cuáles cree que son los siguientes pasos para usted?
- ¿Qué está pensando / sintiendo en este momento?
- ¿Dónde encaja \_\_\_\_\_ en el futuro de usted y su niño?
- ¿Por qué es esto importante para usted ahora?
- ¿Cuáles son sus ideas para que esto funcione?
- ¿Qué puede interponerse en su camino? ¿Cómo puede superar los obstáculos?
- ¿Cómo va usted a recompensar a su niño en este proceso?

## Cierre el encuentro

Resuma: Nuestro tiempo está casi terminado. Veamos en que trabajó usted hoy...

- Muestre aprecio y agradezca la buena voluntad de discutir sobre cambios: Gracias por tener la buena voluntad de discutir sobre el peso de su niño.
- Ofrezca consejo, enfatice la opción, exprese confianza. Yo de verdad le motivo para ayudar a su niño a que esté más activo físicamente. La decisión de incrementar la actividad, por supuesto, es enteramente suya. Yo estoy seguro que si usted decide ayudar a su niño a que esté más activo usted puede tener éxito.
- Confirme el siguiente paso y haga arreglos para el seguimiento: ¿Está usted dispuesto a regresar en un mes? Así nosotros podremos continuar trabajando juntos.